

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»
п. им. Куйбышева Рыльского района Курской области.**

Принята на
заседании педагогического
совета
протокол № 1 от «30» августа 2023г

Утверждена:
Приказ № 1-146 от «30» августа
Директор школы:

_____/Брехов Д.А./

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Я выбираю ГТО»
уровень образования: основное общее образование
5-9 класс (срок реализации 5 лет)

форма обучения очная

Составила: Семиколенова О.Ф., учитель
физической культуры первой квалификационной категории.

1.Содержание

| | |
|--|---------|
| 1.Пояснительная записка..... | стр.2 |
| 2.Содержание учебного курса внеурочной деятельности..... | стр.5 |
| 3.Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности. | стр.13 |
| 4.Тематическое планирование с указанием количества академических часов , отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности..... | стр.18 |
| 5.Материально- техническое обеспечение курса внеурочной деятельности..... | стр. 37 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «**Я выбираю ГТО**» в 5-9 -х классах составлена на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 19.12.2014года № 1598 с изменениями на 11.12.2022г.)
2. Стратегией развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030 года от 24.11.2020года № 3081-р
3. приказ Министерства просвещения Российской Федерации от.18.05.2023 № 370 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования.»

Цель внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности обучающихся, совершенствование физической подготовки.

Реализация данной цели основана на решении следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
 - спортивная подготовка к соревнованиям.

Общая характеристика внеурочной деятельности.

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года на приемных пунктах системы ГТО. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

В программу также были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно-оздоровительного направления. Особенностью проведения занятий внеурочной деятельности в 1-3 классах является большая доля игровых заданий, упражнения Комплекса выполняются помимо традиционной также в игровой форме.

2.Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности Содержание РПВД « Я выбираю ГТО»» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

5 класс

Основы знаний

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды

«Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Прыжки через скакалку.

Льжи Передвижение скользящим шагом (без палок).Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход;бег на лыжах на отрезках 300-500мс соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры « Аист»,

Спортивные игры (на развитие скорости, быстроты и гибкости).

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

6 класс

Основы знаний

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время

занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика :бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды

«Марш!». Бег на результат 30м. Бег на длинные дистанции (1000м-1500 м),

Смешанное передвижение на 1км.((передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; ,прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке.

. Прыжки через скакалку.

Льжи .Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа на спине . (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

7 класс

Основы знаний

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды

«Марш!». Бег на результат 30м.

Метание. Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность.

Прыжки в длину с разбега с разбега ; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика. Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках , «мост» из положения лежа. Прыжки через скакалку.

Льжи .Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета»,

«Самокат».

Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа. (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО

8 класс

Основы знаний

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (100м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

9 класс

Основы знаний

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Выполнение норм комплекса (тестирование)

Система контроля уровня достижений

Тестирование осуществляется в порядке, требования выполнения комплекса ГТО установленного **Постановлением правительства РФ от 23 января 2023 г. № 33**

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (далее - участник), осуществляется в конце учебного года в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к

перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики по выбору).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.⁷

Бег 30, 60 , 100м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 ,100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.3 Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Выносливость

Бег на 1500 м – 5,6 классы

на 2000 м- 7,8,9 классы

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке спортивной площадки

3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания занятий, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе занятий. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.

5 класс

| № | Тема/раздел | Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела | Форма проведения | Учебно-методические материалы, в том числе электронные |
|---|---|--|----------------------|--|
| 1 | «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по охране труда . | 1 | беседа | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 2 | Стартовый контроль | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 3 | Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств(бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|---|---|----------------------|-----------------------|
| | | | | |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 7 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 10 | Подвижные игры с мячами. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 11 | Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 12 | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 13 | «Веселые старты» | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 14 | Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 15 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 16 | «Этапы развития комплекса ГТО.» | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 17 | Подвижные игры на развитие | 1 | Практич | wwwqto.ru (сайт |

| | | | | |
|----|---|---|----------------------|-----------------------|
| | скоростно-силовых качеств | | еское занятие | ГТО) |
| 18 | Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 19 | Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 20 | Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 21 | Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 22 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2000 м без учета времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 23 | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 24 | Челночный бег 3х10 м. Метания мяча на дальность полета.. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 25 | Подвижные игры с мячами | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 26 | Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 27 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 28 | Бег 60 м. Метания мяча на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|-----------------------|
| 29 | Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 30 | Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 31 | Кроссовая подготовка. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 32 | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 33 | Выполнение норм комплекса ГТО . | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 34 | Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето. | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

6 класс

| № | Тема/раздел | Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела | Форма проведения | Учебно-методические материалы, в том числе электронные |
|---|---|--|----------------------|--|
| 1 | Ступени современного ГТО. Инструктаж по Т.Б. . | 1 | беседа | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 2 | Стартовый контроль | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств(бег, метание). Низкий старт от 5-10м. Челночный | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|-----------------------|
| | бег 4х10м. | | | |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 6 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 7 | Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 8 | Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 10 | Подвижные игры.. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 11 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 12 | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 13 | Текущий контроль | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 14 | Прыжок в длину с места. Наклон | 1 | Практическое | wwwqto.ru (сайт |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|-----------------------|
| | вперед из положения стоя. Подтягивания | | занятие | ГТО) |
| 15 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 16 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 17 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 18 | Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 19 | Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 20 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 21 | Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 22 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000-2000 м без учета времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 23 | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 24 | Челночный бег 3x10 м. Метания мяча на дальность полета.. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 25 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|-----------------------|
| 26 | Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 27 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 28 | Бег 60 м. Метания мяча на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 29 | Бег (смешанное передвижение) 1000 , 1500 м без учета времени. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 30 | Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 31 | Кроссовая подготовка. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 32 | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 33 | Выполнение норм комплекса ГТО . | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 34 | Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето. | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

7 класс

| № | Тема/раздел | Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела | Форма проведения | Учебно-методические материалы, в том числе электронные |
|---|--|--|----------------------|--|
| 1 | Путь к здоровью через ГТО. Возрождение норм ГТО в России. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | беседа | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 2 | Стартовый контроль | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), бег с ускорением , техника стартового разгона и финиширования. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м. Принятие стартовых положений по командам | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|---|---|----------------------|----------------------|
| 7 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. Подтягивание. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. Подтягивание | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 10 | Подвижные игры с мячами. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 11 | Развитие силовых способностей. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 12 | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 13 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 14 | Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 15 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 16 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 17 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 18 | Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|-----------------------|
| 19 | Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 20 | Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 21 | Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 2000 м без учета времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 22 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2000 м без учета времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 23 | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 24 | Челночный бег 3х10 м. Метания мяча на дальность полета.. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 25 | Подвижные игры с мячами | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 26 | Бег 30 ,60м. Метания мяча на дальность. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 27 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 28 | Бег 60 м. Метания мяча на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 29 | Бег (смешанное передвижение) 1500(Д),2000 (М)Наклон в перёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|-----------------------|
| 30 | Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 31 | Кроссовая подготовка. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 32 | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 33 | Выполнение норм комплекса ГТО . | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 34 | Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето. | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

8 класс

| № | Тема/раздел | Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела | Форма проведения | Учебно-методические материалы, в том числе электронные |
|---|---|--|----------------------|--|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | беседа | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 2 | Стартовый контроль | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 3 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника спринтерского бега, высокого старта, стартового | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|---|---|----------------------|----------------------|
| | разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | | | |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 7 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. Подтягивание. Сгибание рук и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 8 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 10 | Подвижные игры с мячами. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 11 | Развитие силовых способностей. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 12 | Прыжок в длину с места, сгибание и | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|-----------------------|
| | разгибание рук. Подвижная игра. | | еское занятие | ru (сайт ГТО) |
| 13 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 14 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс упражнений для развитие силы. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 15 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 16 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднятие туловища из положения лежа на спине. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 17 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 18 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 19 | Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 20 | Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции от 2000-5000 . | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 21 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 22 | Лыжная подготовка. Прохождение | 1 | Практич | wwwqto. |

| | | | | |
|----|---|---|----------------------|-----------------------|
| | дистанции 2000 -3000м с учетом времени. | | еское занятие | ru (сайт ГТО) |
| 23 | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 24 | Челночный бег 3х10 м. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 25 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 26 | Бег 30 ,60 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 27 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 28 | Бег 60 м. Метания мяча на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 29 | Бег (смешанное передвижение) 2000 Наклон в перёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 30 | Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д).Упражнение для развития силы. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 31 | Кроссовая подготовка. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 32 | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 33 | Выполнение норм комплекса ГТО . | 1 | тестиро | wwwqto. |

| | | | | |
|----|---|---|------------------|------------------------------|
| | | | вание | ru (сайт ГТО) |
| 34 | Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето. | 1 | тестиро вание | wwwqto. ru (сайт ГТО) |

9 класс

| № | Тема/раздел | Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела | Форма проведения | Учебно-методические материалы, в том числе электронные |
|---|---|--|-----------------------------|--|
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | беседа | wwwqto. ru (сайт ГТО) |
| 2 | Стартовый контроль | 1 | тестиро вание | wwwqto. ru (сайт ГТО) |
| 3 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | Практич еское занятие | wwwqto. ru (сайт ГТО) |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практич еское занятие | wwwqto. ru (сайт ГТО) |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание | 1 | Практич еское занятие | wwwqto. ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|-----------------------|
| |) | | | |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 7 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. Подтягивание. Сгибание рук и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 8 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 10 | Подвижные игры с мячами. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 11 | Развитие силовых способностей. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 12 | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 13 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 14 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс упражнений | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|---|---|----------------------|-----------------------|
| | для развитие силы. | | | |
| 15 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 16 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднятие туловища из положения лежа на спине. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 17 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 18 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 19 | Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 20 | Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции от 3-5 км. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 21 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 22 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 -5км.с учетом времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 23 | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 с учетом времени. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 24 | «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кроссовая подготовка. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 25 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|----------------------|
| | до 3 минут. Спринтерский бег. | | | |
| 26 | Спринтерский бег. Метания мяча на дальность. Подтягивания. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 27 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 28 | Бег 60 м. Метания мяча на дальность. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 29 | Бег (смешанное передвижение) 2000 Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 30 | Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы. | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 31 | Кроссовая подготовка. Подтягивания | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 32 | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра | 1 | Практическое занятие | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 33 | Выполнение норм комплекса ГТО . | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |
| 34 | Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето. | 1 | тестирование | wwwqto.ru (сайт ГТО) |

5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2016-2023 г.
7. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Материально-техническое обеспечение

1. Перекладина гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая
4. Кегли
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания
7. Станок для регистрации сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа
8. Палка гимнастическая
9. Скакалка
10. Канат для лазанья
11. Обруч
12. Коврик для прыжков в длину с места
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

14. Сетка волейбольная
15. Лыжное оборудование
16. Секундомер
17. Свисток
18. Ноутбук, проектор, экран